

ほけんだより 6月号



令和6年6月3日
 北区立滝野川第五小学校
 校長 高草木 政浩
 養護 西川 さゆり

6月は歯の健康月間です

今年度も、学年に応じて保健指導を行います。ご家庭でも、お子さんと一緒に歯の健康づくりに取り組んでいただけたらと思います。



1年	まえばをみがこう	歯の形と働き 前歯の磨き方	☆ご家庭でカラーテスト（歯垢染め出しテスト）の取組をお願いします。学級指導後、取り組み方のプリント、カラーテスター（綿棒）ワークシートを持ち帰ります。
2年 5組	6さいきゅうしをみがこう	6歳臼歯の特徴 磨き方	
3年	おやつと歯の健康	砂糖と虫歯の関係 おやつを取り方 きれいにみがく工夫	
4年	自分の歯並びに合ったみがき方を考えよう	乳歯と永久歯の生え替わりの様子 自分の歯並びの観察	
5年	「かむ」ことの大切さを知ろう	しっかりかむことの効果 健康な体をつくる基本	咀嚼カガムを使って、かむ力をチェックします。
6年	歯肉炎を予防しよう	歯肉の健康を保つ工夫 自分の歯肉の観察	RDテスト（口腔内の衛生状態チェック）を行います。

～暑い夏にそなえて～

今年の夏は、昨年並みに猛暑が予想されています。これから本格的に暑くなりそうで、心配されるのは熱中症です。暑さに慣れていないと熱中症になる危険が高まります。

＝暑熱順化とは＝

体が暑さに慣れることをいいます。人は、体温が上がったとき、汗をかくことによる気化熱や、心拍数の上昇、皮膚血管拡張によって、体の表面から熱を外に逃がして、体温を調節しています。

しかし、この体温調節がうまくできなくなると、体の中の熱がたまって体温が上昇し、熱中症を引き起こします。暑熱順化が進むと、発汗量や皮膚血流量が増加し、体の外へ熱を逃がしやすくなります。

＜熱中症に特に気を付けよう＞

6月の暑い日	梅雨の晴れ間
梅雨明け	お盆明け

＜暑熱順化を進めるために＞

- ・少し汗ばむ程度の運動 ストレッチや筋トレ
- ・サイクリング
- ・軽いウォーキング
- ・湯船につかって入浴

今から、少しずつ意識していきましょう！

※暑さ対策として、クールタオルなど必要な場合には、記名の上、持たせてください。

☆これからの季節ご注意を！アタマジラミ

頭皮に寄生する虫で、髪の毛に卵が付き、成虫に血を吸われるとかゆみを感じます。耳の後ろや後頭部、襟足の髪の毛の根元をチェックしてください。みつけた場合は、早めに皮膚科の受診をお勧めします。駆除すれば日常生活に支障はありません。その際は学校までご一報ください。